

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки
Кафедра здоров'я і фізичної культури



Проректор з науково-педагогічної і
навчальної роботи та рекрутації
проф. Гаврилюк С. В.

[Signature]

Фізична культура (1 курс)

РОБОЧА ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни
підготовки бакалаврів

галузь знань: 08 Право; 01 Освіта; 03 Гуманітарні науки; 06 Журналістика; 23 Соціальна робота; 05 Соціальні та поведінкові науки; 20 Аграрні науки та продовольство; 09 Біологія; 10 Природничі науки; 16 Хімічна та біоінженерія; 07 Управління та адміністрування; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування; 02 Культура і мистецтво; 0201 Культура; 1701 Інформаційна безпека; 12 Інформаційні технології; 11 Математика та статистика.

спеціальність: 081 Право; 014 Середня освіта (біологія, хімія, географія, історія, математика, фізика); 033 Філологія; 061 Журналістика; 013 Початкова освіта; 231 Соціальна робота; 012 Дошкільна освіта; 053 Психологія; 054 Соціологія; 206 Садово-паркове господарство; 091 Біологія; 101 Екологія; 161 Хімічна технологія та інженерія; 102 Хімія; 056 Міжнародні економічні відносини; 055 Міжнародні відносини, європейські комунікації та регіональні студії; 051 Економіка; 076 Підприємництво, торгівля і біржова діяльність; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 071 Облік і оподаткування; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 193 Геодезія та землеустрій; 241 Готельно-ресторанна справа; 242 Туризм; 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво і реставрація; 025 Музичне мистецтво; 032 Історія та археологія; 052 Політологія; 027 Музейознавство та пам'яткознавство; 6.170103 Управління інформаційною безпекою; 6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність; 113 Прикладна математика; 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 014.02 Середня освіта (англійська мова, німецька мова, французька мова); 035.04 Філологія (мова і література, англійська, німецька); 035.05 Філологія (французька мова); 035.10 Філологія (прикладна лінгвістика).

освітня програма: Право; Українська мова та література, Світова література, Польська мова; Мова та література (польська); Переклад; Журналістика і соціальні комунікації; Видавнича справа та редагування; Початкова освіта; Організатор освітньо-педагогічної діяльності в соціумі, соціальний педагог, педагог-організатор; Дошкільна освіта; Психологія та практична психологія; Соціологія; Соціальна робота; Садово-паркове господарство; Біологія; Екологія; Хімічні технології та інженерія; Хімія; Міжнародні відносини; Міжнародна інформація; Аналітична економіка; Економіка підприємства; Фінанси і кредит; Облік і аудит; Менеджмент; Географія; Географія; Економіка; Геодезія та землеустрій; Готельно-ресторанна справа; Туризм; Культура і мистецтво; Історія, європеїстика, археологія; Середня освіта, Історія; Політологія; Музейознавство, пам'яткознавство, культурний туризм; Інформаційна безпека; Документаційне забезпечення, управління та інформаційно-аналітична діяльність; Математика; Природничі науки та технології; Прикладна математика; Інформатика; Фізика та астрономія; Фізика; Прикладна фізика та наноматеріали; Філологія, Мова і література.

Луганськ – 2016

Робоча програма навчальної дисципліни “Фізична культура” (1 курс) для

студентів галузі знань: 08 Право; 01 Освіта; 03 Гуманітарні науки; 06 Журналістика; 23 Соціальна робота; 05 Соціальні та поведінкові науки; 20 Аграрні науки та продовольство; 09 Біологія; 10 Природничі науки; 16 Хімічна та біоінженерія; 07 Управління та адміністрування; 19 Архітектура та будівництво; 24 Сфера обслуговування; 02 Культура і мистецтво; 0201 Культура; 1701 Інформаційна безпека; 12 Інформаційні технології; 11 Математика та статистика; спеціальності: 081 Право; 014 Середня освіта (біологія, хімія, географія, історія, математика, фізика); 035 Філологія; 061 Журналістика; 013 Початкова освіта; 231 Соціальна робота; 012 Дошкільна освіта; 053 Педагогіка; 054 Соціологія; 206 Садово-паркове господарство; 091 Біологія; 101 Екологія; 161 Хімічна технологія та інженерія; 102 Хімія; 056 Міжнародні економічні відносини; 055 Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії; 051 Економіка; 076 Підприємництво, торгівля і біржова діяльність; 072 Фінанси, банківська справа та страхування; 071 Облік і аудитування; 073 Менеджмент; 103 Науки про Землю; 193 Геодезія та землеустрій; 241 Готельно-ресторанна справа; 242 Туризм; 023 Образотворче мистецтво, декоративне мистецтво і реставрація; 025 Музичне мистецтво; 032 Історія та археологія; 032 Політологія; 027 Музейознавство та пам'яткознавство; 6.170103 Управління інформаційною безпекою; 6.020105 Документознавство та інформаційна діяльність; 113 Прикладна математика; 104 Фізика та астрономія; 105 Прикладна фізика та наноматеріали; 014.02 Середня освіта (англійська мова, німецька мова, французька мова); 035.04 Філологія (мова і література, англійська, німецька); 035.05 Філологія (французька мова); 035.10 Філологія (прикладна лінгвістика);

освітньої програми: Право; Українська мова та література, Світова література; Польська мова; Мова та література (польсько). Переклад; Журналістика і соціальні комунікації; Видавнича справа та редактування; Початкова освіта; Організатор освітньо-педагогічної діяльності в освіті, соціальний педагог; педагог-організатор; Дошкільна освіта; Педагогіка та практична психологія; Соціологія; Соціальна робота; Садово-паркове господарство; Біологія; Екологія; Хімічні технології та інженерія; Хімія; Міжнародні відносини; Міжнародна інформація; Аналітична економіка; Економіка підприємства; Фінанси і кредит; Облік і аудит; Менеджмент; Географія; Географія. Економіка; Геодезія та землеустрій; Готельно-ресторанна справа; Туризм; Культура і мистецтво; Історія, етнологія, археологія; Середня освіта. Історія, Політологія; Музейознавство, пам'яткознавство, культурний туризм; Інформаційна безпека; Документознавство, управління та інформаційно-аналітична діяльність; Математика; Комп'ютерні науки та технології; Прикладна математика; Інформатика; Фізика та астрономія; Фізика; Прикладна фізика та наноматеріали; Філологія. Мова і література. — 7 вересня 2016 року. — 16 с.

Розробники:

Завідувач кафедри здоров'я і фізичної культури,
кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент **Вольчинський А. Я.**
кандидат педагогічних наук, доцент **Гаврилюк А. П.**

Рецензент:

Перший проректор,
проректор з адміністрування та розвитку,
доктор наук із фізичного
виховання і спорту, професор **Цьось А. В.**

**Робоча програма навчальної дисципліни затверджена на засіданні
кафедри здоров'я і фізичної культури.**

протокол № 2 від 7 вересня 2016 р.

Завідувач кафедри:

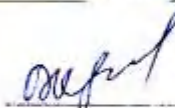


Вольчинський А. Я.

**Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною
комісією факультету фізичної культури, спорту та здоров'я.**

протокол № 14 від вересня 2016 р.

Голова науково-методичної комісії факультету
фізичної культури, спорту та здоров'я:



Мудрик Ж. С.

**Робоча програма навчальної дисципліни схвалена науково-методичною
радою університету.**

протокол № 2 від 19 лютого 2016 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
		денна форма навчання
Кількість кредитів: 2,3	0101 педагогічна освіта	обов'язкова
	6.010101 дошкільна освіта, 6.010102 початкова освіта, 6.010106 соціальна педагогіка	
	0201 культура	
	6.020101 культурологія, 6.020103 музейна справа та охорона пам'яток, 6.020105 документознавство та інформаційна діяльність	
	0202 мистецтво	
	6.020202 хореографія, 6.020204 музичне мистецтво, 6.020205 образотворче мистецтво	
	0203 гуманітарні науки	
	6.020301 філософія, 6.020302 історія, 6.020303 філологія	
	0301 соціально-політичні науки	
	6.030101 соціологія, 6.030102 психологія, 6.030104 політологія	
	0302 міжнародні відносини	
	6.030201 міжнародні відносини	
	0303 журналістика та інформаційна діяльність	
	6.030301 журналістика, 6.030303 видавнича справа та редагування	
	0304 право	
	6.030402 правознавство	
	0305 економіка та підприємництво	
	6.030504 економіка підприємництва, 6.030508 фінанси і кредит, 6.030509 облік і аудит	
	0306 менеджмент і адміністрування	
	6.030601 менеджмент	
	0401 природничі науки	
	6.040101 хімія, 6.040102 біологія, 6.040104 географія, 6.040106 екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування	
	0402 "Фізико-математичні науки"	
	6.040201 математика, 6.040203 фізика	
	0403 системні науки та кібернетика	
	6.040302 інформатика	
	0801 геодезія та землеустрій	
	6.080101 геодезія, картографія та землеустрій	
	0901 сільське господарство і лісництво	
	6.090103 лісове і садово-паркове господарство	
	1401 сфера обслуговування	
	6.140101 готельно-ресторанна справа, 6.140103 туризм	
Модулів: 2	дошкільна освіта, початкова освіта, соціальна педагогіка; культурологія, музейна справа та охорона пам'яток, документознавство та інформаційна діяльність; хореографія, музичне мистецтво, образотворче мистецтво; філософія, історія, філологія; соціологія, психологія, політологія; міжнародні відносини; журналістика, видавнича справа та редагування; правознавство; економіка підприємництва, фінанси і кредит, облік і аудит; менеджмент; хімія, біологія, географія, екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування; математика, фізика; інформатика; геодезія, картографія та землеустрій; лісове і садово-паркове господарство; готельно-ресторанна справа, туризм	Рік підготовки: 1
Змістових модулів: 4		Семестр: 1–2
ІНДЗ: є		Практичні: 60 год
Загальна кількість годин: 70		
Тижневих годин Аудиторних: 2 Консультації: 6 Самостійної роботи: 4	Бакалавр	Консультації: 6 год.
		Самостійна робота: 4 год
		Форма контролю: <u>залік</u>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета програми передбачає формування у студентів позитивного ставлення до оволодіння необхідними знаннями теоретичних та практичних основ фізичного виховання, формування професійних умінь та навичок.

Завдання навчальної дисципліни: охоплення всіх видів навчальної роботи, осмислення предмету „Фізичне виховання” в системі освіти і навчання, оволодіння професійними знаннями, необхідними вміннями й навичками всіх видів навчальної роботи з теоретичної та практичної підготовки студентів, глибоке і ґрунтовне засвоєння фактичного матеріалу, оволодіння професійними знаннями для практичної діяльності; розвиток рухових, морально-вольових та розумових якостей, а саме: освоєння знань у галузі фізичного виховання як провідного компоненту змісту вищої освіти висококваліфікованого фахівця; формування навичок до цілеспрямованого процесу навчання; оволодіння знаннями про систему рухів, розвиток фізичних якостей; принципи і методи навчання та їх структура; засоби фізичного виховання; формування умінь та навичок структурного оформлення в усній та письмовій формах комплексу загальнорозвиваючих вправ на місці та в русі.

Після закінчення курсу студент повинен **знати**: основи техніки безпеки при проведенні занять із фізичного виховання; місце фізичної культури в системі освіти; засоби фізичного виховання; зміст фізичних вправ; застосування загальнорозвиваючих вправ у різних формах навчання; фізичні вправи основної гімнастики; підготовчі та спеціальні вправи з легкої атлетики; підготовчі та спеціальні вправи рухливих та спортивних ігор.

Студент повинен **вміти**: складати комплекси фізичних вправ, вірно й ґрамотно добирати засоби та методи фізичного виховання під час навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей.

3. Програма навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1 Легка атлетика

Тема 1. Біг на середні дистанції (500, 800 м): 1) Техніка бігу на середні дистанції; 2) Вдосконалення техніки бігу з високого старту; 3) Вдосконалення техніки бігу по прямій; 4) Вдосконалення техніки бігу по віражу; 5) Спеціальні вправи бігуна; 6) Розвиток загальної витривалості. Норматив: 1) 1 000 м для чоловіків; 2) 800 м для жінок.

Тема 2. Спринтерський біг 100 м: 1) Техніка низького старту; 2) Низький старт, стартове прискорення, стартовий розбіг; 3) Біг по дистанції та фінішування; 4) Спеціальні вправи бігуна; 5) Розвиток швидкості. Норматив: 1) 100 м.

Змістовий модуль 2 Спортивні ігри

Тема 3. Волейбол: 1) Ознайомлення з історією розвитку волейболу; 2) Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи волейболіста; 3) Вивчення техніки прийому і передачі м'яча зверху, знизу; 4) Вправи для розвитку точності рухів; 5) Вправи для розвитку стрибучості гравців. Норматив: 1) передача м'яча через сітку із різних зон; 2) нижня пряма подача в будь-яку частину майданчика.

Тема 4. Волейбол: 1) Стійка та пересування гравця, передачі м'яча, прийом м'яча; 2) Індивідуальні дії гравця; 3) Групові дії гравців; 4) Техніка гри в нападі та захисті; 5) Розвиток спритності, сили та гнучкості; 6) Рухливі ігри з елементами волейболу. Норматив: 1) набивання м'яча двома руками знизу.

Змістовий модуль 3 Спортивні ігри

Тема 5. Баскетбол: 1) Індивідуальні вправи баскетболіста без м'яча і з м'ячем; 2) Техніка володіння м'ячем; 3) Ловіння м'яча на місці та під час руху; 4) Ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі; 5) Взаємодія гравців нападу і захисту. Норматив: техніка виконання подвійного кроку.

Змістовий модуль 4 Гімнастика

Тема 6. Атлетична гімнастика: 1) Ознайомлення з елементами атлетичної гімнастики залежно від гендерних особливостей; 2) Гімнастичні вправи з власною вагою тіла; 3) Вправи з обтяженнями; 4) Вправи з гантелями; 5) Вправи з гумовими амортизаторами, еспандерами; 6) Вправи на тренажерах. Норматив:

згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки).

Тема 7. Вправи на тренажерах: 1) Виконання вправ для розвитку черевного пресу; 2) Вправи для розвитку нижніх кінцівок; 3) Вправи для розвитку сили; 4) Вправи для розтягування м'язів і зв'язок; 5) Прес. Норматив: вис на зігнутих руках, піднімання в сід.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	Усього	у тому числі		
		Практ.	Консул.	Сам. роб.
1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Легка атлетика				
Тема 1. Біг на середні дистанції	8	7	1	1
Тема 2. Спринтерський біг 100 м	8	6	1	
Контрольні заходи	2	2		
Разом за змістовим модулем 1	18	15	2	1
Змістовий модуль 2. Спортивні ігри				
Тема 3. Волейбол	8	7		1
Тема 4. Волейбол	8	6	2	
Контрольні заходи	2	2		
Разом за змістовим модулем 2	18	15	2	1
Змістовий модуль 3. Спортивні ігри				
Тема 5. Баскетбол.	15	13	1	1
Контрольні заходи	2	2		
Разом за змістовим модулем 3	17	15	1	1
Змістовий модуль 4. Гімнастика				
Тема 6. Атлетична гімнастика.	8	7	1	
Тема 7. Вправи на тренажерах	7	6		1
Контрольні заходи	2	2		
Разом за змістовим модулем 4	17	15	1	1
Усього годин	70	60	6	4

5. Теми практичних занять

№ з/п	Тема	Кількість годин
1	Біг на середні дистанції (500, 1000 м): 1) <i>Техніка бігу на середні дистанції</i> ; 2) <i>Вдосконалення техніки бігу з високого старту</i> ; 3) <i>Вдосконалення техніки бігу по прямій</i> ; 4) <i>Вдосконалення техніки бігу по віражу</i> ; 5) <i>Спеціальні вправи бігуна</i> ; 6) <i>Розвиток загальної витривалості</i> . Норматив: 1) 1 000 м для чоловіків; 2) 800 м для жінок.	7
2	Біг на короткі дистанції (100 м): 1) <i>Техніка низького старту</i> ; 2) <i>Низький старт, стартове прискорення, стартовий розбіг</i> ; 3) <i>Біг по дистанції та фінішування</i> ; 4) <i>Спеціальні вправи бігуна</i> ; 5) <i>Розвиток швидкості</i> . Норматив: 1) 100 м.	6
3	Волейбол: 1) <i>Ознайомлення з історією розвитку волейболу</i> ; 2) <i>Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи волейболіста</i> ; 3) <i>Вивчення техніки прийому і передачі м'яча зверху, знизу</i> ; 4) <i>Вправи для розвитку точності рухів</i> ; 5) <i>Вправи для розвитку стрибучості гравців</i> . Норматив: 1) <i>передача м'яча через сітку із різних зон</i> ; 2) <i>нижня пряма подача в будь-яку частину майданчика</i> .	7
4	Волейбол: 1) <i>Стійка та пересування гравця, передачі м'яча, прийом м'яча</i> ; 2) <i>Індивідуальні дії гравця</i> ; 3) <i>Групові дії гравців</i> ; 4) <i>Техніка гри в нападі та захисті</i> ; 5) <i>Розвиток спритності, сили та гнучкості</i> ; 6) <i>Рухливі ігри з елементами волейболу</i> . Норматив: 1) <i>набивання м'яча двома руками знизу</i> .	6
5	Баскетбол: 1) <i>Індивідуальні вправи баскетболіста без м'яча і з м'ячем</i> ; 2) <i>Техніка володіння м'ячем</i> ; 3) <i>Ловіння м'яча на місці та під час руху</i> ; 4) <i>Ведення м'яча лівою та правою рукою на місці та в русі</i> ; 5) <i>Взаємодія гравців нападу і захисту</i> . Норматив: <i>техніка виконання подвійного кроку</i> .	13
6	Атлетична гімнастика: 1) <i>Ознайомлення з елементами атлетичної гімнастики залежно від гендерних особливостей</i> ; 2) <i>Гімнастичні вправи з власною вагою тіла</i> ; 3) <i>Вправи з обтяженнями</i> ; 4) <i>Вправи з гантелями</i> ; 5) <i>Вправи з гумовими амортизаторами, еспандерами</i> ; 6) <i>Вправи на тренажерах</i> . Норматив: <i>згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки)</i> .	7
7	Вправи на тренажерах: 1) <i>Виконання вправ для розвитку черевного пресу</i> ; 2) <i>Вправи для розвитку нижніх кінцівок</i> ; 3) <i>Вправи для розвитку сили</i> ; 4) <i>Вправи для розтягування м'язів і зв'язок</i> ; 5) <i>Прес</i> . Норматив: <i>вис на зігнутих руках, піднімання в сід</i> .	6
8	Контрольні заходи	8
	Всього годин:	60

6. Консультації

Консультації з дисципліни відбуваються на основі знань, умінь та навичок, набутих в процесі практичних занять та самостійної роботи та охоплюють зміст навчального модуля в цілому: 1) Легка атлетика (правила змагань, види змагань у

легкій атлетиці, довжина дистанцій бігу тощо); 2) Волейбол (правила змагань, розмітка ігрового майданчика, висота сітки, склад команди, набір очок, виграш партії та матчу, правила обміну зонами гравців команди, заміна гравців тощо); 3) Баскетбол (правила змагань, розмітка ігрового майданчика, склад команди, набір очок, виграш матчу тощо); 4) Футбол (правила змагань, розмітка ігрового майданчика, склад команди тощо); 5) Правила самостійних занять фізичними вправами; 6) Дозування фізичних навантажень; 7) Втома, перевтома, їх ознаки та шляхи запобігання; 8) Прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами.

7. Самостійна робота

Самостійна робота студентів 1 курсу в 1-2 семестрах узгоджена з матеріалом практичного курсу та передбачає опрацювання теоретичних і методичних основ фізичного виховання, підготовку комплексів загально розвиваючих вправ, формування та удосконалення рухових вмінь і навичок засобами оздоровчої гімнастики, легкої атлетики й спортивних ігор: 1) Виконання вправ на розвиток швидкості, витривалості, сили, гнучкості, спритності; 2) Складання комплексів загально-розвиваючих вправ на місці, у русі, з предметами тощо; 3) Методика розвитку швидкісних здібностей; 4) Методика розвитку координаційних здібностей; 5) Методика розвитку витривалості; 6) Методика розвитку м'язової сили; 7) Методика розвитку гнучкості.

8. Методи та засоби навчання

1) слова (розповідь, опис, бесіда, пояснення, вказівки, команди, підрахунок тощо);

2) наочності (пряма, опосередкована);

3) практичні методи (суворої регламентації – вивчення вправ по частинах, вивчення вправ в цілому та часткової регламентації – ігровий, змагальний).

9. Форма підсумкового контролю успішності навчання

Навчальний курс складається з одного залікового кредиту, який закінчується заліком у другому семестрі.

10. Методи та засоби діагностики успішності навчання

Методи та засоби діагностики навчання: 1) усне опитування; 2) виконання ІНДЗ; 3) тестові завдання; 4) участь у змаганнях.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля за 100-бальною шкалою, визначає його підсумкову оцінку, яка відповідає: зараховано, не зараховано з можливістю повторного складання.

Сумарна кількість балів, яку студент отримує при засвоєнні змістового модуля, визначається сумою балів за поточне оцінювання (максимум – 40 балів) і сумою балів за модульний нормативний контроль (максимум – 60 балів). Якщо студент не згоден з результатом, він має право складати залік, при цьому кількість балів, набраних за модульний нормативний контроль, анулюється. Максимальна кількість балів, яку студент може набрати за залік, становить 60 балів. Залік включає в себе здачу всіх нормативів за всі змістові модулі.

Розподіл балів за модулями:

Поточний контроль								Модульний контроль				Загальна кількість балів
Модуль 1								Модуль 2				
ЗМ 1		ЗМ 2		ЗМ 3	ЗМ 4		ІНДЗ	ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 3	ЗМ 4	
Т. 1	Т. 2	Т.3	Т. 4	Т.5	Т. 6	Т.7						
5	5	5	5	5	5	5	5	15	15	15	15	100

Поточне оцінювання, яке має на меті перевірку рівня вмінь студента, здійснюється викладачем протягом семестру на практичних заняттях в межах змістового модуля. Поточне оцінювання включає в себе оцінки поточної роботи студента під час практичних занять (у кожному модулі – максимум 10 балів. Максимальна оцінка студента за поточне оцінювання становить 40 балів.

Модульний нормативний контроль має на меті перевірку рівня вмінь студента під час виконання різного виду завдань. *Модульний нормативний контроль* включає здачу нормативів в межах відповідного змістового модуля, а також участь студента у змаганнях з різних видів фізичної культури та спорту на рівні університету, міста, області і т.д. (індивідуальна робота). Модульний контроль здійснюється провідним викладачем і може проводитись лише один раз. Відсутність студента під час здавання модульного нормативу оцінюється у „0” балів.

Графік проміжного контролю

МОДУЛЬ 1	МОДУЛЬ 2
7 тиждень	7 тиждень

Повторне складання модульного нормативу для студента можливе при умові, якщо він був відсутній з поважної причини. Максимальна оцінка студента за здавання нормативів у кожному змістовому модулі становить 12 балів. Максимальна кількість балів за участь у змаганнях з різних видів фізичної культури та спорту на рівні університету, міста, області і становить 12 балів. Максимальна оцінка студента за *модульний нормативний контроль* за семестр становить 60 балів.

Шкала оцінювання

Переведення оцінки в шкалу ECTS та національну шкалу здійснюється за схемою:

Оцінка в балах	Оцінка за національною шкалою		Оцінка за шкалою ECTS	
	Для екзамену	Для заліку	Оцінка	Пояснення
90-100	Відмінно	Зараховано	A	відмінне виконання
82-89	Добре		B	вище середнього рівня
75-81			C	загалом хороша робота
67-74			D	Непогано
60-66	Задовільно		E	виконання відповідає мінімальним критеріям
0-59	Незадовільно	Незараховано	FX	необхідне перескладання

Контрольні нормативи

Види контролю	Стать	Нормативи, бали					
		12	10	8	6	4	2
Витривалість							
Біг на 1000 м, хв., с.	Ж	3,15	3,25	3,50	4,10	4,25	4,50
Біг на 2000 м, хв., с.	Ч	9,10	10,00	10,40	11,10	12	12,30
Сила							
Згинання й розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі, разів	Ч	44	38	32	26	20	14
	Ж	24	19	16	11	7	3
Підтягування на перекладині, разів	Ч	16	14	12	10	8	6
	Ж	3	2	1	1/2	-	-
Вис на зігнутих руках, с.	Ч	60	47	35	23	10	4
	Ж	21	17	13	9	5	2
Піднімання в сід за хв., разів	Ч	53	47	40	34	28	23
	Ж	47	42	37	33	28	23
Стрибок в довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190	170
	Ж	210	196	184	172	160	151
Стрибок вгору, см.	Ч	56	52	45	39	35	30
	Ж	46	44	40	36	30	26
Швидкість							
Біг на 100 м, сек.	Ч	13,20	13,90	14,40	14,90	15,50	16
	Ж	14,80	15,60	16,40	17,30	18,20	19
Спритність							
Човниковий біг 4х9 м, с.	Ч	8,80	9,20	9,70	10,20	10,70	11,20
	Ж	10,20	10,50	11,10	11,50	12	12,50
Гнучкість							
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Ч	19	16	13	10	7	4
	Ж	20	17	14	10	7	4

12. Методичне забезпечення

1. Вольчинський А.Я. Волейбол як засіб фізичного виховання студентів у групах підвищення спортивної майстерності / А.Я. Вольчинський, О.О.Малімон, А.Д.Ковальчук, Я.А.Смаль. – Луцьк, 2013. – 36 с..
2. Кліш І.С. Легка атлетика в програмі фізичного виховання студентів східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки / О.А.Іванюк, А.Г.Карабанов, Н.С.Карабанова. – Луцьк, 2013. – 56 с.

3. Мазурчук О.Т. Оптимальна модель побудови тренувальних занять футболісток / О.Т.Мазурчук. – Луцьк, 2013. – 29 с.
4. Мельник Т.Ф. Загартування як один з елементів оздоровлення людини / А.П.Гаврилюк, К.Ф.Жигун. – 2013 с. – 38 с.
5. Митчик О.П. Залікові вимоги з фізичного виховання для студентів, звільнених за станом здоров'я від практичних занять / О.П.Митчик. – Луцьк, 2013. – 37 с.
6. Захожа Н.Я. Теоретико-методичні засади пропаганди і реклами у галузі фізичної культури та спорту (Самчук О.М.). – Луцьк, 2009. – 43 с.
7. Захожа Н.Я. Особливості спортивного відбору для бігових видів легкої атлетики / Н.Я.Захожа, А.В.Бухвал, В.В.Пантік. – Луцьк, 2009. – 43 с.
8. Захожа Н.Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів / Н.Я.Захожа, В.В.Пантік, О.П.Митчик. – Луцьк: Вежа, 2010. – 272 с.
9. Кліш І.С. Формування ціннісних орієнтацій молоді на здоровий спосіб життя / І.С.Кліш, О.М.Самчук, Н.А.Колесник. – Луцьк, 2012. – 55 с.
10. Карабанов А.Г. Спортивний маркетинг / А.Г.Карабанов, Н.С.Карабанова, І.С.Кліш. – Луцьк, 2013. – 87 с.
11. Малімон О.О. Історія виникнення шахів. Правила гри / О.О.Малімон, А.Я.Вольчинський, О.П.Митчик, П.М.Потапюк. – Луцьк, 2010. – 87 с.
12. Панасюк О.П. Особливості навчання студентів рухових дій на заняттях із фізичного виховання / О.П.Панасюк, О.А.Іванюк, О.М.Самчук. – Луцьк, 2013. – 46 с.
13. Пантік В.В. Методика навчання прийому м'яча двома руками знизу / В.В.Пантік, К.Ф.Жигун, Т.Ф.Мельник. – Луцьк, 2013. – 67 с.
14. Гаврилюк А.П. Здоровий спосіб життя та його основні складові / А.П.Гаврилюк, А.В.Бухвал, О.М.Самчук. – Луцьк, 2012. – 87 с.

13. Список джерел

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, В. И. Родионова. – М. : ACADEMIA, 2003. – 240 с.

2. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / А. Дубенчук // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 36. – С. 6–8.
3. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 28. – С. 1–7.
4. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. Зеленюк // Молода спортивна наука України : зб. наук, праць в галузі фізичної культури і спорту. – Вип. 8: у 4-х т. – Львів : НФВ "Українські технології", 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
5. Железняк Ю. Д. Теория и методика обучения предмету “Физическая культура” / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатова. – М. : Академия, 2004. – С. 4–5.
6. Журкіна Л. Джерела виникнення та розвитку фізичного виховання та спорту / Л. Журкіна // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 25. – С. 2–6.
7. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи / Л. Журкіна // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 30. – С. 11.
8. Єрмолова В. Методичні рекомендації щодо вивчення навчальної дисципліни „Фізична культура” / В. Єрмолова // Здоров'я та фіз. культура. – 2005. – № 13–14. – С. 44–45.
9. Канішевський С. М. Фізична активність як засіб подолання стресів / С. М. Канішевський, Н. В. Зубова, Ю. В. Човник // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Сер. : Пед. науки. Фіз. виховання і спорт. – Ч., 2007. – Вип. 44. – С. 207–210.
10. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
11. Краснов В. П. Особливості впровадження модульно-рейтингової системи у навчальний процес з фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах В. П. Краснов, С. І. Присяжнюк, В. Й. Кійло // Теорія і практика

- фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 23–31.
12. Кредитно-модульна система підготовки фахівців у контексті Болонської декларації // Матеріал наук.-практ. семінару. – Львів. – 2003.
 13. Мардар Г. І. Комплексний підхід до оздоровлення та виховання населення різного віку / Г. І. Мардар, Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. IV міжн. наук.-практ. конф. – Київ–Вінниця: ДОВ „Вінниця”, 2001. – С.38–39.
 14. Матвеев Л. П. Экзамен по физической культуре / Л. П. Матвеев. – М. : [в. и.], 2003. – С. 13–14, 40–41.
 15. Матеріали Міністерства освіти і науки України щодо впровадження кредитно–модульної системи організації навчального процесу у вищих навчальних закладах III– IV рівнів акредитації. – К., 2003.
 16. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика : теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – С. 72–74.
 17. Михайлов В. М. Нагрузочное тестирование под контролем ЭКГ : велоэргометрия, тредмилл-тест, степ-тест, ходьба / В. М. Михайлов. – Иваново : [б. и.], 2005. – 440 с.
 18. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімп. літ., 2000. – С. 329–340.
 19. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації (затверджена наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 р.).
 20. Освіта в інноваційному поступі суспільства // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 27. – С. 2–5.
 21. Примасюк В. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням / В. А. Примасюк // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту. Сер. : Пед. науки. Фіз. виховання і спорт. – Ч., 2007. – Вип. 44. – С. 276–277.
 22. Приходько В. В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В. В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 31–36.

23. Раєвський Р.Т. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у ХХІ ст. / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 37–42.
24. Робоча навчальна програма за модульно-рейтинговою технологією (перехідна). – К.: Держ. університет інформаційно-комунікаційних технологій. – 2004.
25. Решетников Н. В. Физическая культура / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын. – М.: Изд. центр “Академия”; Мастерство; Высш. шк., 2000. – 152 с.
26. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей: учеб. пособ. / В. А. Романенко. – Донецк: Изд-во Донец. нац. ун-та, 2005. – 290 с.
27. Савка В. Г. Спортивна морфологія : навч. посіб. / В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов, І. В. Марценяк, А. В. Бабюк. – Чернівці : Книги – ХХІ, 2005. – 196 с.
28. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. – Вип. 1 / Ю. В. Суббота. – К.: Вид-во КНЕУ, 2007. – 164 с.
29. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Т. 1. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
30. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – Т. 2. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 392 с.
31. Тимцуник С. Ф. Психофізіологія і біоритмологія у фізичному вихованні : підручник / С. Ф. Тимцуник. – Чернівці : [б. в.], 2004. – 171 с.
32. Ткач П. М. Фізичне виховання студентів вузу / П. М. Ткач. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – 182 с.
33. Уилмор Д. Х. Физиология спорта : пер. с англ. / Д. Х. Уилмор, Д. Л. Костил. – Киев : Олимп. лит., 2001. – 504 с.
34. Физическая культура студента: учебник / [под ред. В. И. Ильинича]. – М.: Гардарики, 2001. – 448 с.

35. Физическая культура : учеб. пособ. / [под общ. ред. Е. В. Коневой]. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 558 с.
36. Форми фізичного виховання протягом навчального дня // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 8. – С. 17–18.
37. Фурман Ю. Величина внутрішнього обсягу та режимів навантажень – домінуючі фактори ефективності бігових оздоровчих тренувань / Ю. Фурман // "Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. суспільстві" : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2002. – С. 71–73.
38. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
39. Чиженок Т. Аналіз фізичної підготовленості допризовної молоді України (Запоріжжя, Волинь, Центральний регіон) / Тамара Чиженок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Т. 2. – Луцьк : РВВ „Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – С. 286–288.
40. Чуб А. В. Фізичне виховання та оцінка фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи / А. В. Чуб // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Київ–Вінниця, ДОВ "Вінниця", 2001. – С. 279–280.
41. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша. – Т. : Збруч, 2000. – 183 с.
42. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті / Б. М. Шиян, О. М. Вацеба. – Т. : Навч. кн. – Богдан, 2008. – 276 с.
43. Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : Укр. технології, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 57.